想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

无规矩不能成方圆

忍不了，也要忍，不要怕痛，不要各处跑，否则得不到定。

在打禅七时，每个人要懂得规矩。在没有敲木鱼之前，谁也不可以乱跑。你若是不守规矩、不听招呼，就是犯规矩的人。禅堂里有禅堂的规矩。开静之后，维那要看大家都把鞋穿好了，才打一下磬。人全都站起来，然后才打两下木鱼。在没有打两下木鱼之前，人虽然站起来也不可以跑。这是很简单的规矩，你们应该懂得。一开静，你就打木鱼，那么人都还没站起来，又怎么跑呢？要多等三分钟的时间都可以。因为有些人坐得腿麻，站都站不起来，又怎么跑？这是禅堂里普通的知识，大家应该知道。

我知道有几个人坐得腿痛，而哭起来，这是毫无用处，越哭就越痛，这腿不会说：「你哭了，我就不痛。」

一般人以为我们这儿坐禅是很好的，其实是叫他们来受苦，所谓「很好」就是「很苦」。这儿一早两点多钟就起来，白天休息一个钟头，到晚上十二点钟才睡。每天只休息两三个钟头，可以说是不要命的来用功，这叫做「舍死换生」。

舍不了死，就换不了生；
舍不了假，就成不了真。

你受不得苦，就享不得福。你要想得到真正的功夫，必须忍苦耐劳，咬牙忍着腿痛。本来这个痛，可以不痛的。可是我们欢喜叫它痛，所以腿痛还是忍着，所谓「忍人所不能忍」，就是忍这个。你痛了，若不能忍还是考试不上，你一定要把全身这种机关都破了，所谓「机关」，就是指你身上的痛，或那儿不舒服，这些事情令你很烦恼，在这时候，你还能忍着，不生烦恼，这就是功夫，你要忍不住，那就考试不上。

所以有些人到这儿，连一天也受不了，就要跑。你们在这儿已这么多天，也是很不容易的。尤其女孩子，多数都是怕痛，能在这儿受这么多苦，一定可以将善根种得很深，将来这菩提种子一定会生芽结菩提果，所谓「功不唐捐」，你在这儿用功多少，就会得到多少，一点都不会把光阴空过。

我们修行要有「生忍」，就是忍不了也要忍。「法忍」，也要忍诸法的生灭相。忍不了，也要忍，不要怕痛，不要各处跑，否则得不到定。必须要看一切法空，放下看破。从生忍和法忍，便可得到无生法忍，所谓「不见有少法生，不见有少法灭」，而忍可于心。